保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、ウェルネスリンクサポートデスクにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   (イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   (ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   (ニ) 品質保証書の提示がない場合。
   (ホ) 品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   (ヘ) 消耗部品。
   (ト) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   (チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低5年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、1 年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

販売名　オムロン 睡眠計 **HSL-101**

ご芳名

ご住所

TEL　　（　　）

お買い上げ店名　　印

住所

TEL　　（　　）

お買い上げ年月日　　年　　月　　日

製造販売元　**オムロン ヘルスケア株式会社**　〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地

オムロン健康商品のお問い合わせは　修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター　ダイヤルは正確に
電話 **0120-30-6606**（むろんオムロン）　通話料無料
FAX **0120-10-1625**　通信料無料
受付時間 9:00～19:00
月～金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ウェルネスリンクサポートデスク　**http://wellnesslink.jp/support/**
お問い合せの内容によりましては、回答までにお時間をいただく場合があります。あらかじめご了承ください。

ホームページ　http://www.healthcare.omron.co.jp/　※通信料はお客様ご負担となります。

9063328-1A
HSL-101

取扱説明書

OMRON

SleepDesign
オムロン 睡眠計 HSL-101

オムロン商品をお買い上げいただき、ありがとうございます。

より便利にお使いいただくために、
はじめに『スタートアップガイド』をお読みください。
安全に正しくお使いいただくため、
ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
本書はいつもお手元においてご使用ください。
本書は品質保証書を兼ねています。
紛失しないように保管してください。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

All for Healthcare

目次

本商品の使用目的と特徴 1
この睡眠計の使い方 3

はじめに
安全上のご注意 5
次のものが入っていますか？ 10
各部の名前 11

準備する
専用 AC アダプタを接続する 13
「ウェルネスリンク」に登録する 14
設置する 15
設置位置を確認する 18

使い方
測定モードについて 19
測定を開始する 22
測定を終了する 23
測定記録を呼び出す 25
測定記録を転送する 26
目覚ましアラーム機能を使う 27
お手入れと保管 28
時計を合わせる 29

困ったときに・保証など
こんなときは 31
エラー表示が出たときは 33
おかしいな？と思ったら 35
仕様 37
別売品について 38
保証規定／品質保証書 ..... 裏表紙

WellnessLINK®

本商品の使用目的と特徴

■ 身体に器具を装着したり触れたりしなくても、ベッドサイドに置くだけで、布団に入ったまま眠りの状態を測定することができます。

■ 睡眠中の体動（胸の動きや寝返りなど）を微弱な電波でとらえ、「眠っている状態」と「目覚めている状態」を判定して記録します。災害時の救助活動に使用されているものと類似の技術を応用しています。

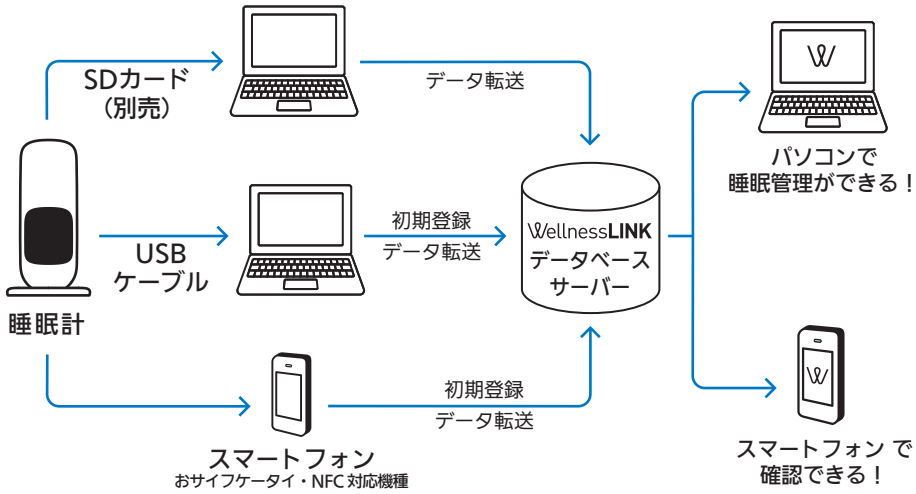
※ 使用している電波は微弱なため、身体には影響がありません。

■ 起床後、測定を終了すると、表示部に「睡眠時間」と「眠っていた時間帯」と「目覚めていた時間帯」が表示されます。

■ 継続的に測定をおこなうことで、眠りの傾向が見えてきます。

本商品は、BiancaMed 社の技術を搭載しています。

「ウェルネスリンク」のしくみ



※ 携帯電話でもデータ転送ができます。ただし、事前にパソコンまたはスマートフォンから初期登録が必要です。

「ウェルネスリンク」で楽しく続く、毎日つながる健康生活

オムロンの「ウェルネスリンク」は、

あなたのねむりの状態をグラフにしたり、ねむりの課題を分析したり、

ぐっすり眠る生活をサポートするためのさまざまなプログラムを提供します。

パソコンやスマートフォン、携帯電話で簡単にデータが転送できる睡眠計 HSL-101 で、

「ウェルネスリンク」のサービスをさらに便利にご利用いただけます。

サービスの詳細は次のサイトをご覧ください。

http://wellnesslink.jp/ または「ウェルネスリンク」で検索

この睡眠計の使い方

HSL-101 は、次のような流れで使います。

ご使用にあたって

正しく測定するため、以下の点をお守りください。

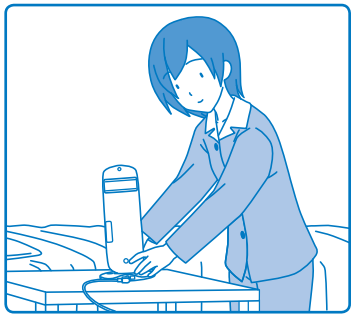
- □ 睡眠計はお 1 人でご使用ください。
- □ 同じ寝室に複数の方がおやすみになる場合は、別の寝具で就寝してください。
- □ ペットが寝室に入らないようにしてください。

① 「ウェルネスリンク」に登録する

『スタートアップガイド』をご参照ください。

「ウェルネスリンク」に登録せずに睡眠計を使うこともできます。
(☞ 14 ページ)

② 測定の準備をする

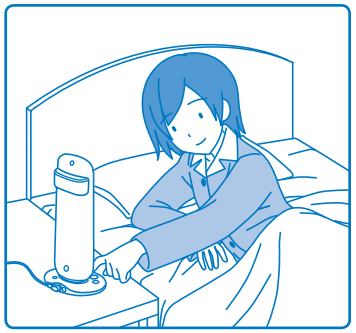


1 専用 AC アダプタを接続 (☞ 13 ページ)

2 測定可能位置に設置 (☞ 15 ページ)

3 表示／起床ボタン（表示 起床(2回押し)）を 3 秒以上押して設置位置を確認 (☞ 18 ページ)

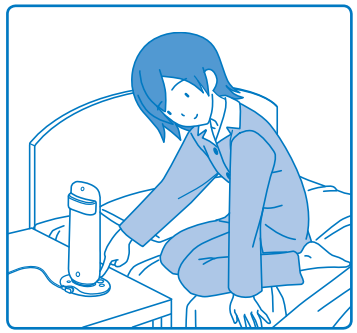
③ 測定する



就寝時におやすみボタン（おやすみ）を押して測定を開始 (☞ 22 ページ)

オート測定モードにより、ボタンを押し忘れても自動で測定が開始されます。

④ 本体で見る



起床時に表示／起床ボタン（表示 起床(2回押し)）を 2 回押して測定結果を確認 (☞ 23 ページ)

測定結果が表示されます。

ボタンを押し忘れても自動で測定を終了します。

⑤ 「ウェルネスリンク」で見る

パソコン（SD カード※や USB ケーブル）、スマートフォン、携帯電話を利用して「ウェルネスリンク」に測定記録を転送します。(☞『スタートアップガイド』)

※ SD カードは別売です。

安全上のご注意

お使いになる前に
必ずお読みください。

●ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について

⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害 * の発生が想定される内容を示します。

* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

必ず守る	● 記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）
禁 止	⃠ 記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

⚠警告

一般的なことについて

本商品は睡眠障害等の病気の診断装置ではありません。測定結果の自己判断、治療は危険です。必ず専門の医師に相談してください。 ・自己判断は病気の悪化につながることがあります。	必ず守る

⚠警告

専用 AC アダプタの取り扱いについて

傷んだ電源コードや電源プラグは使用しないでください。 ・感電やショート、発火の原因になります。	禁 止
コンセントや配線器具の定格を超える使い方や、交流 100V 以外では使用しないでください。 ・タコ足配線などにより定格を超えると、火災の原因になります。	
ぬれた手で電源プラグを抜き差ししないでください。 ・感電やけがの原因になります。	ぬれ手禁止

⚠注意

一般的なことについて

無線端末や電子レンジなど電波利用機器とは近づけずに使用してください。 ・正しい測定ができません。	必ず守る
人命に直接的または間接的に関わる医療システムなど、高い安全性が要求される用途には使用しないでください。 ・事故やトラブルの原因になります。	禁 止
PLMD（周期性四肢運動障害）、RLS（むずむず脚症候群）、神経系の疾病患者の方は使用しないでください。 ・正しい測定ができません。	
扇風機、ペット、カーテンなど動くものが本商品の近く（前方 2 m 以内、後方・左右 50 cm 以内）にある状態で使用しないでください。 ・正しい測定ができません。	
振動がある状態では使用しないでください。 ・正しい測定ができません。	

はじめに

つづく

⚠注意

一般的なことについて

本体と測定対象者の間に金属など電波をさえぎるものを置かないでください。 ・正しい測定ができません。	 禁 止
1 人用の装置です。2 人以上で使用しないでください。 ・正しい測定ができません。	
推奨品以外の SD カードは使用しないでください。 ・測定記録が正しく書き込まれない可能性があります。	
測定中、計算中に専用 AC アダプタを抜かないでください。 ・そのときの測定記録が保存されません。	
本体に液体をかけないでください。 ・故障の原因になります。	
ストーブなど発熱体のそばに置かないでください。 ・事故やトラブル、故障の原因になります。	
屋外で使用しないでください。 ・電波法で禁止されています。	
日本国外で使用しないでください。 ・本商品は日本国内専用です。海外で使用されると、その国の電波法に抵触する恐れがあります。	
本体の分解や修理、改造をしないでください。 ・正しい測定ができなくなります。	 分解禁止

本装置の使用に係る注意事項

本装置の使用周波数帯（10.5GHz を超え 10.55GHz 以下の周波数）では、免許を受けて屋外で使用されている無線局があります。これらとの干渉が懸念される為、本装置の使用は、屋内での使用、即ち住宅、マンション、ビル等の建築物内のみと限定されています。

万一、10.5GHz 帯の周波数を使用する移動体検知センサーを屋外で使用した場合には、その使用に支障が生じるばかりではなく、電波法令に違反し罰則の適用を受けることとなりますので、十分注意してください。

⚠注意

専用 AC アダプタの取り扱いについて

電源プラグはしっかり根元まで差し込んでください。 ・感電やショート、発火の原因になります。	 必ず守る
電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。 ・電源コードの断線やショートにより、火災や感電の原因になります。	
電源コードの取り扱いは以下の項目に注意してください。 ・傷つけない　・破損させない　・加工しない ・無理に曲げたり、引っ張らない　・ねじらない ・使用時は束ねない　・重い物を載せない　・挟み込ませない ・感電や火災、故障の原因になります。	
電源プラグのほこりは拭き取ってください。 ・ほこりに湿気が加わると、感電やショート、発火の原因になります。	
長時間ご使用にならないときは、電源プラグを抜いてください。 ・絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。	 電源プラグを抜く
お手入れの前には、電源プラグを抜いてください。 ・感電やけがの原因になります。	
専用 AC アダプタは、専用品以外は使用しないでください。 ・火災、感電の原因になります。	 禁 止

専用 USB ケーブルについて

パソコンの取扱説明書をよく読んでから使用してください。 ・故障の原因になります。	 必ず守る
通信中に専用 USB ケーブルを抜き差ししないでください。 本体の専用 USB ケーブル用コネクタには異物を入れないでください。 ・故障の原因になります。	 禁 止

つづく

⚠注意

スマートフォン・携帯電話での FeliCa 通信について

スマートフォンや携帯電話の取扱説明書をよく読んでから使用してください。 ・故障の原因になります。	必ず守る
通信中は次のものを通信エリアに近づけないでください。 ・IC カードなど他の通信媒体 ・金属、磁石など磁界を発生させるもの 通信中に専用 AC アダプタを抜き差ししないでください。 ・故障やデータ破損の原因になります。	禁止

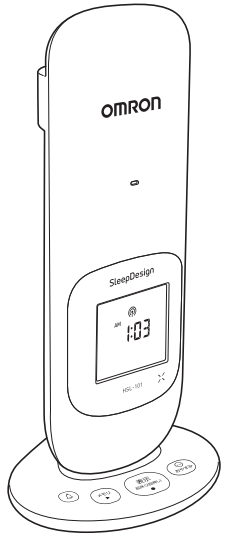
お願い

安全かつ正しい設置条件でお使いいただくため、ご使用時には取扱説明書を必ずお読みください。
本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。
ぬれた手で専用 USB ケーブルを抜き差ししたりコネクタを触らないでください。
専用 USB ケーブルをほかの機器との接続に使用しないでください。 ・故障やデータ破損の原因になります。
専用 USB ケーブルの上に重い物を乗せたり、ケーブルが機器の下敷きにならないようにしてください。 専用 USB ケーブルを傷つけたり、加工したり、無理に曲げたり、ねじったり、引っ張ったり、加熱したりしないでください。 専用 USB ケーブルを抜くときは、必ずコネクタ部分を持って抜き、ケーブルを引っ張らないでください。 ・ケーブルが破損する原因になります。
専用 USB ケーブルを接続したまま放置しないでください。
本体にスマートフォンや携帯電話を強く押し当てないでください。

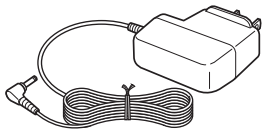
次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター（☞裏表紙）までご連絡ください。

1 **本体**



2 **専用 AC アダプタ**



3 **専用 USB ケーブル**

4 **スタートアップガイド**

5 **取扱説明書（本書：品質保証書付き）**

6 **医療機器添付文書**

各部の名前

本　体

■ 前面

測定用電波発生部

表示部

通信エリア

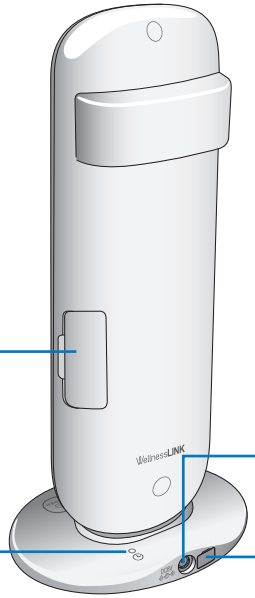
おやすみボタン

目覚まし
アラームボタン

メモリボタン

表示／起床ボタン

■ 背面



SD カード挿入口
※ SD カードは別売です

専用 AC アダプタ用
コネクタ

時計設定ボタン

専用 USB ケーブル用
コネクタカバー

表示部

おやすみマーク
「おやすみ」ボタンを押した後、測定中に表示します

**目覚まし
アラームマーク**
目覚ましアラーム ON 時に表示します

通信中マーク
「ウェルネスリンク」に接続した場合に表示されます

**「ウェルネスリンク」
マーク**
本体メモリ内のデータが 10 回分を超えると点滅し、14 回分になると点灯します

SD カードマーク
SD カードを挿入すると点灯し、書き込み中に点滅します。

センサマーク
センサ動作開始時に点滅します

履歴日付表示
表示中の測定記録が何日前かを表示します

睡眠時間・時計表示
測定結果の睡眠時間や現在時刻を表示します

ねむりインジケータ
測定した睡眠時間帯を 10 分単位で表示します

※本書では、説明を読みやすくするため表示部を白黒反転させて説明しています。
（実際の商品では黒い画面に白文字で表示されます。）

■ 測定結果の表示画面例

睡眠時間表示

ねむりインジケータ

表示内容の詳細は、24 ページ「眠りの状態について」をご参照ください。

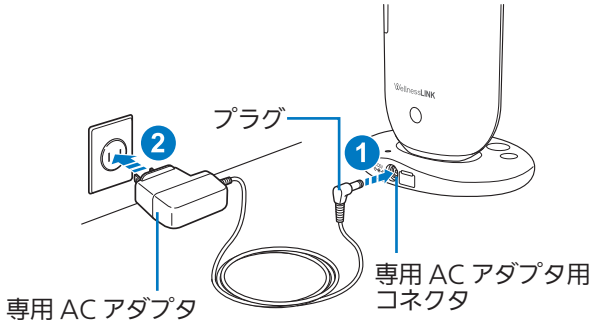
専用ACアダプタを接続する

※専用 AC アダプタ以外は使用しないでください。

1 専用 AC アダプタのプラグを本体のコネクタに差し込む

2 専用 AC アダプタをコンセントに差し込む

表示部に現在時刻が表示されます。



「ウェルネスリンク」に登録する

この睡眠計は「ウェルネスリンク」に登録することで、睡眠計の設定や測定記録の管理がおこなえ、さまざまなサービスを利用することができます。

「ウェルネスリンク」への登録方法は、『スタートアップガイド』をご覧ください。

「ウェルネスリンク」に登録せずに睡眠計を使うこともできます。（☞ 15 ページ）

サービスの詳細は次のサイトをご覧ください。

http://wellnesslink.jp/

または「ウェルネスリンク」で検索

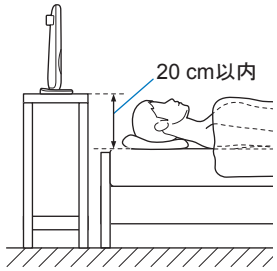
設置する

設置位置

睡眠計の前面から胸までの距離が 50 ～ 100 cm になるように設置してください。

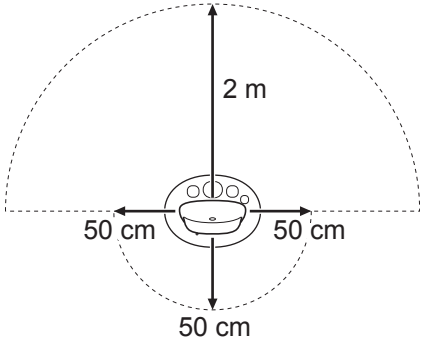
- ご自宅の環境に合わせて、設置可能エリア内に設置してください。
- 枕（頭）位置の左右サイドに設置することをおすすめします。

- 頭の上部に設置する場合は、寝具上面と同じ高さより上（＋ 20 cm 以内）になるように設置してください。

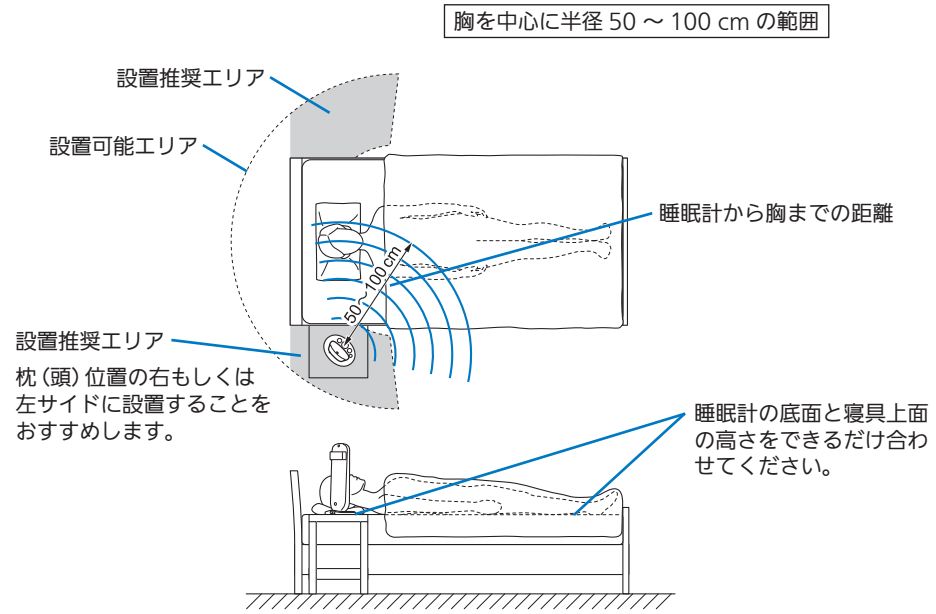


- 寝具上面より低くなる場合は、板などを挟んで調節してください。
- 睡眠計の「測定用電波発生部」を胸の方向に向けてください。
- 不安定な場所には設置しないでください。

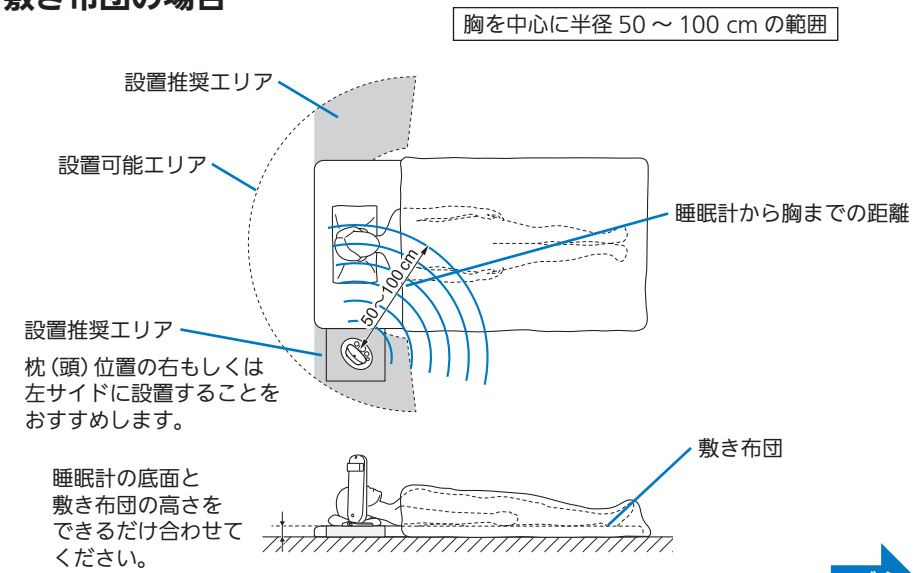
- 扇風機、ペット、カーテンなど動くものが睡眠計の近く（前方 2 m 以内、後方・左右 50 cm 以内）にある状態で使用しないでください。



■ ベッドの場合



■ 敷き布団の場合



つづく

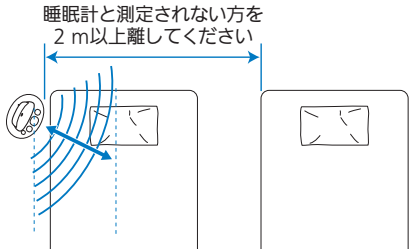
他の設置例

同じ寝室に複数の方がおやすみになる場合は、次の設置例にしたがって睡眠計を設置してください。

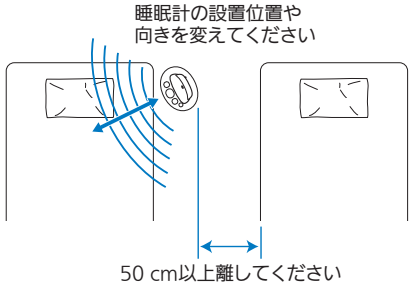
・2 段ベッドでは使用しないでください。

■ 複数で就寝する場合

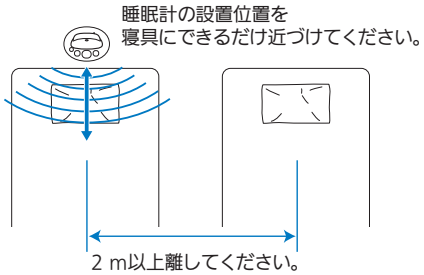
・パターン 1



・パターン 2



・パターン 3



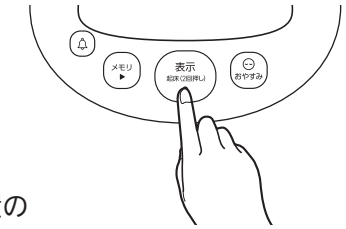
設置位置を確認する

本商品を設置した位置で、正常に測定できるか確認します。

この操作は初めて測定するときや、設置位置を変更したときにおこなってください。すでに確認操作で「OK」となり、設置位置を変更していない場合は毎回おこなう必要はありません。

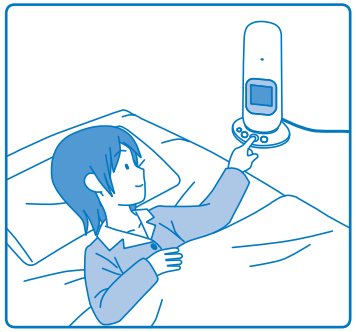
※オート測定モード（☞ 19 ページ）で測定が開始されている場合は、いったん測定を終了させてから（☞ 23 ページ）設置位置の確認操作をおこなってください。

1 表示／起床ボタン（表示 起床（2回押し））を 3 秒以上押す



2 就寝位置に横になる

安定した静かな呼吸で、そのまま設置位置の確認が完了するまでお待ちください。



確認中

確認完了

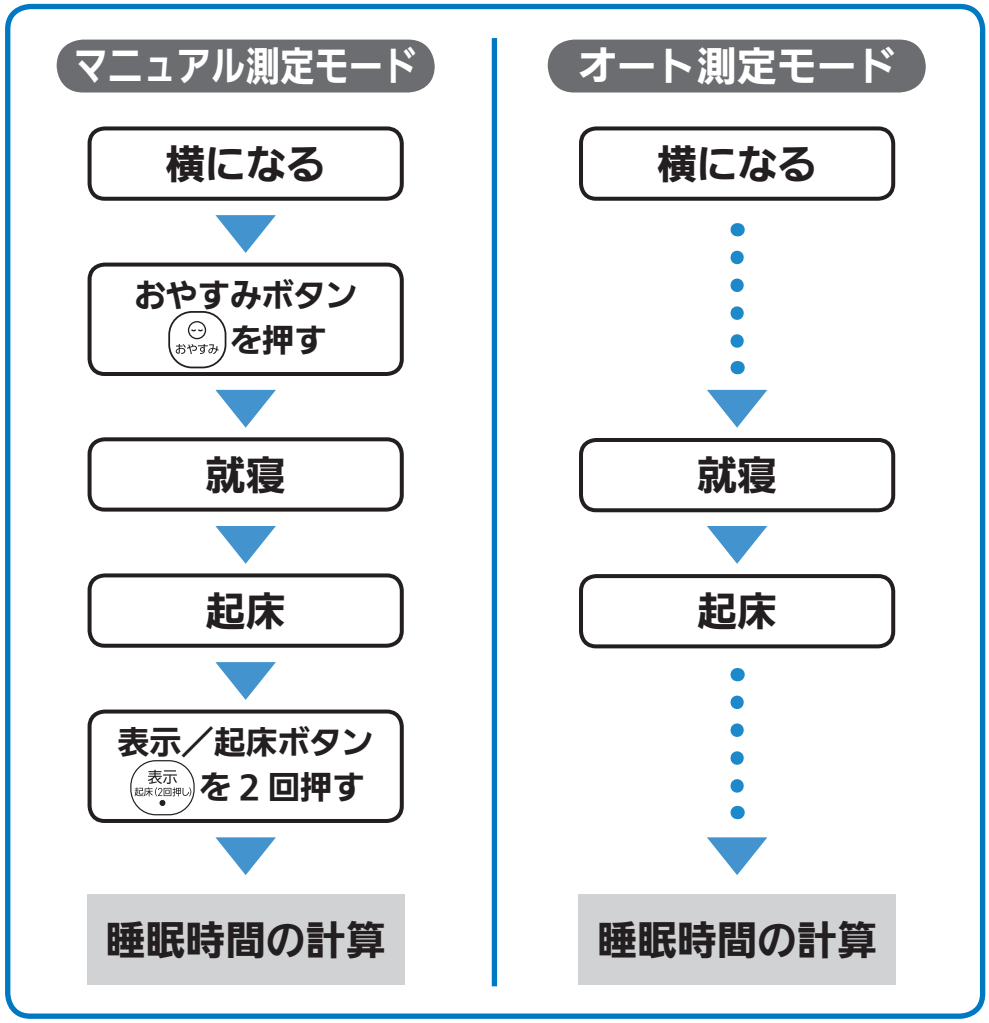
測定可能エリア内であれば、「OK」が 30 秒間表示され、「ピーピー！」とブザー音が鳴ります。
3 分以上経過しても「OK」が表示されない場合は、測定可能エリアになるように設置位置を変更し（☞ 15 ページ）再び横になって確認が完了するまでお待ちください。

※設置位置の確認を中止したい場合は、「表示／起床」ボタンを押してください。

測定モードについて

本商品は、『マニュアル測定モード』と『オート測定モード』の２つのモードで測定がおこなえます。
お買い上げ時は、オート測定モードが「ON」に設定されています。
測定モードの変更は「ウェルネスリンク」の設定画面でおこなってください。

各測定モードは、次のような流れで使います。



マニュアル測定モード

測定の開始と終了を本体のボタン操作でおこなうモードです。

［開始］：「おやすみ」ボタンを押します。

［終了］：「表示／起床」ボタンを２回押します。

「表示／起床」ボタンを押し忘れても、次の場合は自動で測定を終了します。

- １時間以上測定エリアから離れた場合
- 測定開始から 23 時間 50 分経過した場合

オート測定モード

あらかじめ設定された時刻に毎日、測定の開始と終了を自動でおこなうモードです。

［設定時刻について］

- お買い上げ時は PM10 時から AM8 時に設定されています。
- 設定時刻を変更したい場合は「ウェルネスリンク」の設定画面でおこなってください。

※ 本体では変更できません。

［開始について］

- 設定時刻よりも早く測定を開始したい場合は、「おやすみ」ボタンを押して測定を開始します。
- 測定エリアにいる場合のみ、設定時刻になると測定が開始されます。

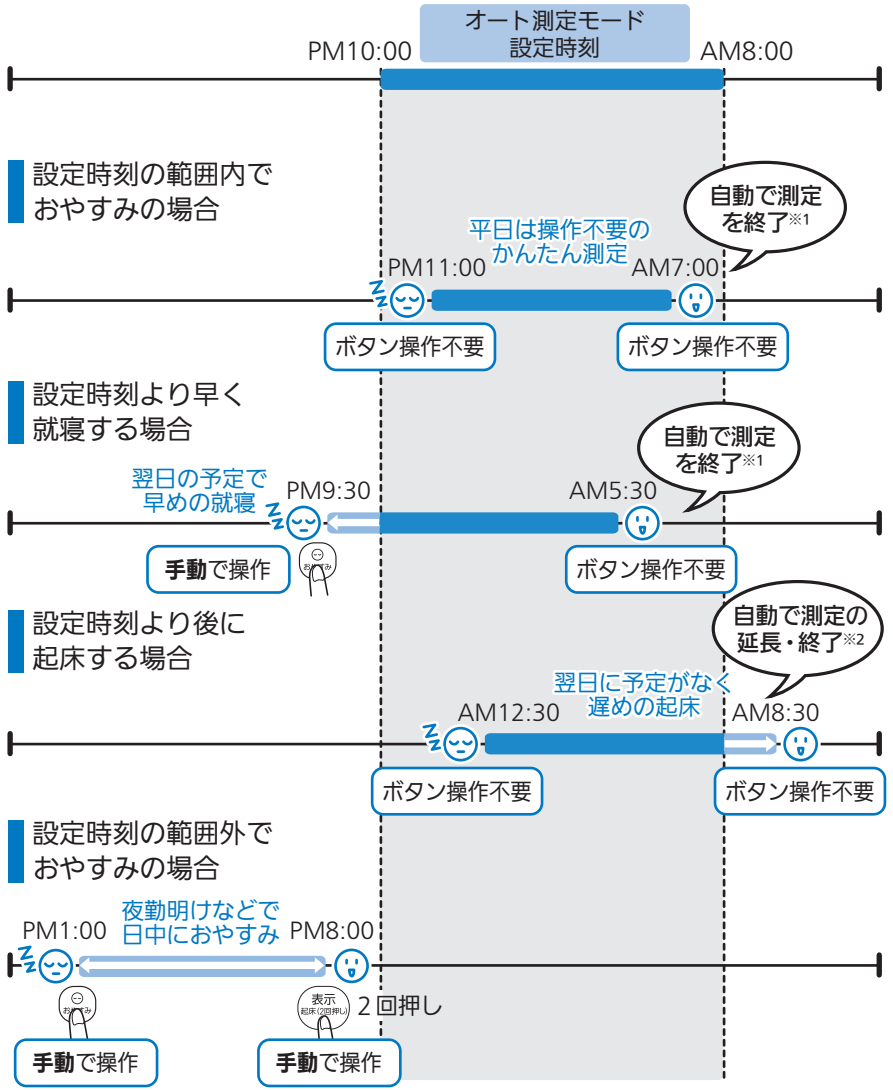
［終了について］

次の終了条件を満たすと、自動で測定記録の保存をおこないます。

1. 測定終了の設定時刻までに１時間以上測定エリアから離れた場合
   ※ オート測定モードの設定時刻内で、測定終了から５分後以降に測定エリアにいると、再び測定が開始されます。（測定終了から５分間は待機状態となっています。）
2. 「表示／起床」ボタンを２回押して測定終了の操作をおこなった場合
   ※ ボタン操作で測定を終了すると、設定時刻内でもオート測定モードの自動再開はしません。
3. 測定開始から 23 時間 50 分経過した場合

オート測定モード時のシチュエーション別ガイド

※ 設定時刻がPM10:00～AM8:00の場合



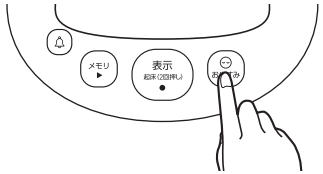
※1 終了条件を満たすと、自動で測定記録の保存をおこないます。詳細は、20ページ『オート測定モード』の「終了について」をご参照ください。

※2 測定終了時刻から自動で測定を延長し、終了条件を満たすと、測定記録の保存をおこないます。

測定を開始する

※ここでは、マニュアル測定モードでの測定方法を説明します。

1 **就寝時、**
おやすみボタン（おやすみ）を押す



これで測定が開始されましたので、おやすみください。

■表示部の画面は次のように移行します。

おやすみマークが表示され、センサマークが点滅します。

約３秒後に表示部が暗くなり、約 40 秒後から測定を開始します。

※「おやすみ」ボタンを押してから 40 秒間は、測定終了（「表示／起床」ボタンを２回押す）の操作のみ有効です。

測定を開始して最初の１分間、体の動きと対応してねむりインジケータの長さが変化します。

１分を過ぎると、ねむりインジケータの表示は消えます。

- 測定中でも、アラーム設定など他の操作をおこなうことができますが、表示部の画面が暗くなっている場合は、いったん「表示／起床」ボタンを押して、表示部を明るくしてからそれぞれの操作をおこなってください。

ご注意ください
測定中の時計表示で、表示部が明るいときに「表示／起床」ボタンを押すと、測定が終了します。

- 時計表示以外の画面になっている場合、「表示／起床」ボタンを押すと時計表示に戻ります。

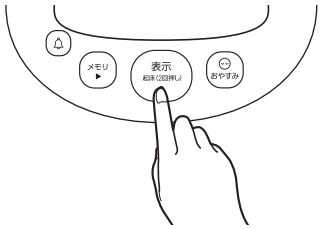
測定を終了する

必ず 15 分以上測定してください。

測定が 15 分未満で「表示／起床」ボタンを 2 回押すと、測定が中止され、表示部に記録が保存されないことを示す「ーーーー」が表示されます。
その後、時計表示に戻り、測定記録は保存されません。

1 **起床後、**

表示／起床ボタン（表示 起床(2回押し)）を続けて 2 回押す



1 回目で表示部が明るくなり、現在時刻が表示されます。
2 回目で測定が終了し、睡眠時間の計算をおこないます。

ねむりインジケータが回ります。

計算中

計算完了（測定結果）

睡眠時間、眠っていた時間帯、目覚めていた時間帯が表示されます。
詳細は、24 ページ「眠りの状態について」をご参照ください。

ボタンを押し忘れた場合

離床状態が 1 時間以上続くと自動で測定を終了し、測定記録が保存されます。
（☞ 20 ページ）

SD カード（別売）をご使用の場合

※推奨 SD カードについては、『スタートアップガイド』「SD カード (別売) でデータ転送する」「推奨 SD カードについて」をご参照ください。

■ 測定終了時、SD カードが挿入されていない場合

本体メモリに測定記録が最大 14 回分保存されます。

■ 測定終了時、SD カードが挿入されている場合

睡眠時間の計算がおこなわれた後、SD カードマークが点滅し、測定記録が SD カードに書き込まれます。

※**書き込み中**（SD カードマーク点滅中）は、専用 AC アダプタと SD カードを**抜かない**でください。

・SD カードには、測定記録が 14 回分書き込めます。

SD カードを使用して「ウェルネスリンク」へ測定記録を転送する方法については、『スタートアップガイド』「SD カード (別売) でデータ転送する」をご参照ください。

眠りの状態について

本商品では、体の動き（体動）を測定して眠りの状態を表示します。

睡眠時間表示

就寝から起床までの間で、実際に眠っていた時間を表示します。（1 分単位）

ねむりインジケータ

眠っていた時間帯は点灯し、目覚めていた時間帯は消灯します。（10 分単位）
睡眠終了から最大 12 時間前までを表示します。

眠っていた時間帯	体動が少ない状態です。
目覚めていた時間帯	もぞもぞ動いたり、寝返りをうったり、トイレに行くなど体動が多い状態です。

※ねむりインジケータの表示は最大 12 時間前までですが、測定は 12 時間以上おこなえます。本体メモリに残っている 12 時間以上前の測定記録は、「ウェルネスリンク」で確認することができます。

※体の動きを測定して眠りの状態を判定するため、眠らず安静にしていた場合も「眠っている状態」と判定される場合があります。

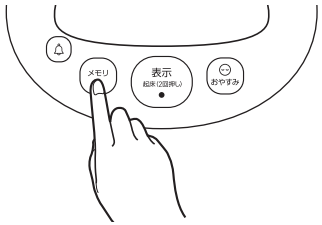
※表示される睡眠時間が異常と感じられる場合（6 時間程眠ったのに、「0 時間」や「10 時間」と表示される場合など）は、正常に測定できていない可能性があります。次回の測定時に、睡眠計の設置位置を調節してください。（☞ 15 ページ）

測定記録を呼び出す

本体では、7 日前までの測定記録を呼び出すことができます。

※測定記録は 14 回分保存できます。14 回分を超えると、古い測定記録から順に消去され、新しい測定記録が保存されます。「ウェルネスリンク」をご利用の方は、測定記録が消去される前に、データ転送をこまめにおこなってください。

1 メモリボタン（メモリ）を押す



最新の測定記録が表示されます。

記録がないときは…

「メモリ」ボタンを押すごとに、
1 つ古い測定記録が表示されます。

※二度寝や昼寝など、1 日に複数回測定した場合は、同日の画面に複数回の測定記録を切り替えて表示します。

※「表示／起床」ボタンを押すと時計表示に戻ります。

測定記録を転送する

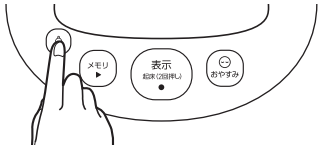
本商品は、パソコンやスマートフォン、携帯電話から「ウェルネスリンク」に測定記録を転送することで、さまざまな健康管理サービスを利用することができます。

※「ウェルネスリンク」への測定記録の転送方法は、『スタートアップガイド』をご覧ください。

目覚ましアラーム機能を使う

目覚ましアラームの時刻を設定する

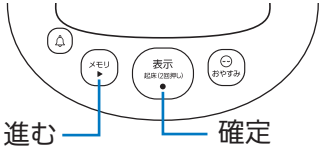
1 目覚ましアラームボタン を 3 秒以上押す



目覚ましアラーム設定モードになり、「時」が点滅します。

2 目覚ましアラームの時刻を設定する

メモリボタン を押して「時」を合わせ、表示／起床ボタン を押して確定します。



「時」を確定後、「分」が点滅します。

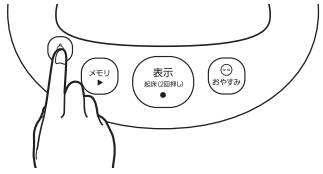
同様に「分」を設定します。

「分」を確定したら表示／起床ボタン を押して設定完了です。

目覚ましアラームの ON ／ OFF を設定する

1 目覚ましアラームボタン を押す

時計表示で目覚ましアラームボタン を押すごとに、目覚ましアラームの ON ／ OFF が切り替わります。



目覚ましアラーム OFF

目覚ましアラーム ON

■ 目覚ましアラームを止めるときは

「目覚ましアラーム」ボタンを押してください。

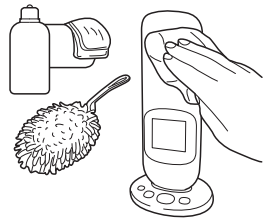
※「ウェルネスリンク」を利用されている場合、データ転送すると（SDカードでの転送を除く）、「ウェルネスリンク」で設定した内容が睡眠計に反映されます。ただし、目覚ましアラームの ON／ OFFと目覚ましアラーム時刻の設定は、「ウェルネスリンク」あるいは機器で設定された最新の情報に更新されます。

お手入れと保管

ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。
お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

お手入れについて

- 睡眠計はいつも清潔にしてお使いください。
- 本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または薄めた中性洗剤をしみこませたやわらかい布をよく絞って拭き取ります。その後、から拭きしてください。

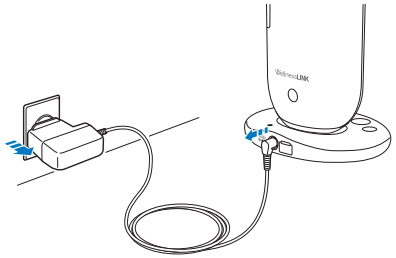


■ お手入れ時のお願い

- 本体内部に水などが入らないようにしてください。
- 汚れを落とすとき、アルコール、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

保管について

使用しない場合は、専用 AC アダプタをコンセントから外して保管してください。



■ 保管時のお願い

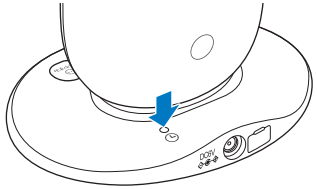
次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかるところ。
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ。
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

時計を合わせる

時計はあらかじめ設定されていますが、進んだり遅れたりしている場合は次の手順で設定し直してください。

1 本体裏面の「時計設定」ボタンを細くて折れにくい棒で押す



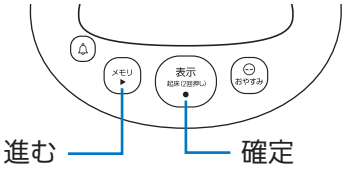
時計設定モードになり「西暦年」が点滅します。

※「西暦年」の設定範囲は「2011 年」から「2041 年」です。

2 「西暦年」「月」「日」を設定する

メモリボタン（メモリ）を押して「西暦年」を合わせ、表示／起床ボタン（表示 起床(2回押し)）を押して確定します。

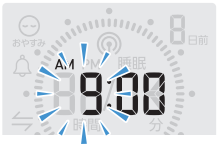
「西暦年」を確定後、「月」が点滅します。



同様に「月」を設定します。

「月」を確定後、「日」が点滅します。

同様に「日」を設定します。

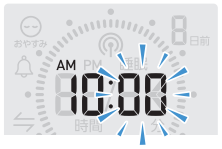


「日」を確定後、「時」が点滅します。

※「ウェルネスリンク」を利用されている場合、「ウェルネスリンク」にデータ転送すると（SD カードでの転送を除く）、正確な時間に時刻が補正されます。詳細は「ウェルネスリンク」のヘルプをご参照ください。

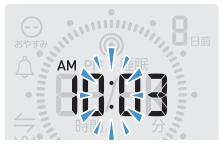
3 「時」と「分」を設定する

同様に「時」を設定します。



「時」を確定後、「分」が点滅します。

同様に「分」を設定します。



「分」を確定したら設定完了です。

こんなときは

測定中に本体を倒したり、落としたりした

ケース 1

「表示／起床」ボタンを押して、表示部に測定中画面（☞ 22 ページ）が表示される場合は、測定が継続されています。

本体を設置位置に戻し、引き続き測定をおこなってください。

ケース 2

表示部が時計表示になった場合は、測定が中止されています。

専用 AC アダプタを抜いて再度接続し、本体が正常に動作することを確認してから測定し直してください。

ケース 3

本体が正常に動作しない場合、もしくは破損した場合は、すぐに専用 AC アダプタを抜いて使用を中止し、オムロンお客様サービスセンター（☞ 裏表紙）まで修理を依頼してください。

測定中に専用 AC アダプタが抜けてしまった

専用 AC アダプタを接続して、正常に動作することを確認してください。
正常に動作しない場合は、オムロンお客様サービスセンター（☞ 裏表紙）までお問い合わせください。

※ すでに保存している測定記録は消えませんが、測定は中止されます。

※ 次回分の測定から、引き続きご使用いただけます。

本体に水をかけてしまった

専用 AC アダプタを抜いて使用を中止し、乾いた布で本体の水分を拭き取ってください。
直射日光の当たらない場所で本体を充分に乾燥させ、専用 AC アダプタを接続して正常に動作することを確認してください。
正常に動作しない場合は、オムロンお客様サービスセンター（☞ 裏表紙）までお問い合わせください。

廃棄するときは

本商品を廃棄するときは、お住まいの市区町村の指導に従ってください。

困ったときに・保証など

エラー表示が出たときは

エラー番号	原因	対処のしかた
E065	睡眠計以外の用途のSDカードが挿入されている	SDカード内の不要データをパソコンで削除しフォーマットしてください
E067	SDカードが挿入されていない	SDカードを本体に挿入してください
E064	本商品がSDカードの認識に失敗した	推奨のSDカードを使用していない場合は、推奨品を使用してください（推奨SDカードの最新情報はウェブサイト http://wlm.jp/ でご確認ください）。推奨のSDカードを使用してもエラーが表示される場合は、いったんSDカードを抜き取り、再度SDカードを挿入してください。それでもエラーが表示される場合は、SDカードに異常が発生しています。まずSDカードをパソコンで再フォーマットしてから使用してください。それでもエラーが表示される場合は本体の故障が考えられます。オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください（☞ 裏表紙）
E062 E069 E06B	SDカードへのファイル書き込みエラーが発生した	
E06C	SDカードの書き込み禁止スイッチが「LOCK」側になっている	SDカードを抜き取り、「LOCK」を解除して再度SDカードを挿入してください

エラー番号	原因	対処のしかた
E070	時計用内蔵電池が消耗している	オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください（☞ 裏表紙）
E084	SDカード内の測定記録と本体内の測定記録が不一致	SDカード内の測定記録をパソコン経由で「ウェルネスリンク」に転送してください
E089	別の睡眠計で使用されたSDカードが挿入された	正しいSDカードを挿入してください。または、いったんSDカードを抜き取り、SDカードをパソコンでフォーマットしてから使用してください

※上記の対処方法で解決しない場合、商品についてはオムロンお客様サービスセンター、ウェブサービスについてはウェルネスリンクサポートデスクまでお問い合わせください。（☞ 裏表紙）

困ったときに・保証など

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
「ウェルネスリンク」マークが点滅している	内蔵メモリまたはSDカードの残量があとわずか	測定記録を転送してください（☞『スタートアップガイド』）
「ウェルネスリンク」マークが点灯している	内蔵メモリまたはSDカードの残量がない	測定記録を転送してください（☞『スタートアップガイド』）
設置位置確認の操作で「OK」にならない	・設置位置が適切でない ・測定対象者の動きが激しい ・測定対象者の呼吸が早い	・睡眠計を正しく設置してください（☞ 15 ページ） ・測定対象者は安静にしてください
測定が開始されない	「おやすみ」ボタンを押して測定を開始した後センサマーク点滅中（40秒程度）にいずれかのボタンを押した	センサマーク点滅中（40秒程度）は、何も押さずにお待ちください
測定後にエラー番号が表示される	SDカードに不具合が発生している	「エラー表示が出たときは」を参照して対応してください（☞ 33 ～ 34 ページ）
睡眠時間が異常に短く測定される	睡眠計の設置が不適切で正しく測定できていない	睡眠計を正しく設置してください（☞ 15 ページ）
	睡眠計と測定対象者の間に電波をさえぎるものがある（金属など）	睡眠計と測定対象者の間から電波をさえぎるものを除いてください
睡眠時間が異常に短く（長く）測定される	睡眠計と測定対象者の周辺に動くものがある（扇風機、カーテンなど）	睡眠計を正しく設置してください（☞ 15 ページ）
	睡眠計と測定対象者の周辺に動くものがいる（他の人、ペットなど）	1人設定用の装置です。睡眠計を正しく設置してください（☞ 15 ページ）
眠っていないのに眠っていたと判定される	眠らないで安静にしていた	体の動きから眠りの状態を判定しているので、安静にしていると眠っていなくても眠っていると判定されることがあります これから眠るというときに「おやすみ」ボタンを押してください
通信時にエラー番号が表示される	通信ができていない	『スタートアップガイド』をお読みいただき、通信の設定を再度確認してください
測定が記録されない	測定時間が短すぎる	測定は15分以上おこなってください。測定が15分未満の場合は測定記録が保存されません

※上記の方法でも、正常に測定できない場合は故障が考えられます。本商品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンター、ウェブサービスについてはウェルネスリンクサポートデスクまでお問い合わせください。（☞ 裏表紙）

※ごくまれにその方の体質上、誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。（☞ 裏表紙）

※本商品の故障、修理のときは、測定記録などすべて消去されますのであらかじめご了承ください。

困ったときに・保証など

仕様

届出番号	26B1X10002000032
類別	機械器具 21 内臓機能検査用器具
一般的名称	体動センサ
医療機器分類	一般医療機器

販売名	オムロン 睡眠計 HSL-101
表示	睡眠時間　表示可能範囲：0 分～ 23 時間 50 分（1 分単位）
体動検出方式	10.5GHz 帯 移動体検知センサ
通信方式	USB、NFC-F（ISO/IEC18092 準拠）、SD カード
メモリ	本体記憶メモリ　最大 14 回分
装置寿命	5 年
電撃保護	クラス Ⅱ
電源	専用 AC アダプタ　(AC100V、10VA、50/60Hz)
使用環境温湿度	＋ 5 ～＋ 35℃・30 ～ 85% RH
保存環境温湿度	－ 20 ～＋ 60℃・10 ～ 90% RH
外形寸法	幅約 130 ×高さ約 270 ×奥行き約 100 mm
質量	約 420 g（本体のみ）
付属品	専用 AC アダプタ、専用 USB ケーブル、 スタートアップガイド、取扱説明書（品質保証書付き）、医療機器添付文書
製造販売元	オムロン ヘルスケア株式会社 住所：〒 617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地 電話：0120-30-6606

※本製品は BiancaMed 社の技術を搭載しています。
※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

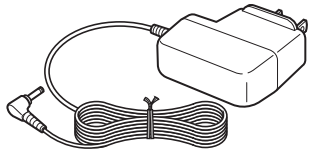
EMC 適合　本製品は EMC 規格 JIS T 0601-1-2:2002 に適合しています。

別売品について

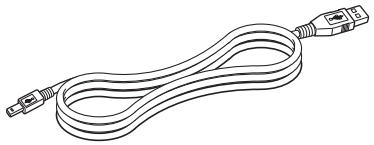
別売品のお求めは、オムロンお客様サービスセンター（☞ 裏表紙）までお問い合わせください。
次の別売品をご用意しています。

※ 本商品に付属しているものと同じです。

- 専用 AC アダプタ
  型式 HEM-AC-W5J（60100HW5SW）



- 専用 USB ケーブル
  型式 HHX-CABLE-USB2L



困ったときに・保証など